

Родиола розовая — многолетнее травянистое растение (семейства толстянковых) с несколькими неветвистыми стеблями, высотой 10—50 см и более. Листья мясистые, продолговатые, длиной до 3,5 см, шириной — до 1,5 см. Цветки мелкие, желтые, располагаются на верхушках стеблей. У растения хорошо развито клубневидное корневище (средний вес его 60—80 г, у многолетнего — 500—800 г и более), от которого отходит несколько тонких корней. Корневище и корни родиолы розовой своеобразного золотистого цвета, на изломе белые, а после сушки — розоватые. Высушенный корень довольно легок, горьковато-вяжущего вкуса, свежий излом имеет слабый запах розы.

Основные заросли ее находятся на Алтае. По своим лечебным свойствам это растение мало чем уступает женьшеню. Уже много веков родиола розовая (золотой корень) применяется в народной медицине Алтая как средство, повышающее умственную и физическую работоспособность, а также сопротивляемость организма к болезням. Издавна в народе говорят: «Тот, кто съест золотой корень, будет до конца дней своих удачлив и здоров, проживет два века».

Запасы родиолы розовой значительно превосходили запасы женьшеня, однако в последние годы они быстро уменьшились, в связи с чем это растение занесли в Красную книгу, и оно находится под охраной государства.

Используют корневища и корни родиолы розовой. Заготавливают их в июле—августе.

## **ПРИМЕНЕНИЕ**

Научными исследованиями последних лет было доказано, что корневища и корни родиолы розовой обладают адаптогенным свойством (усиливают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, болезням), повышают работоспособность. Золотой корень применяется как стимулирующее средство при астенических состояниях, повышенной утомляемости, вегетососудистой дистонии, а также для стимуляции умственной и физической работоспособности. Родиола розовая как стимулятор оказалась сильнее женьшеня, левзеи, элеутерококка и других адаптогенных растений. Под ее влиянием приспособление к мышечной нагрузке происходит в основном за счет возрастания ударного объема сердца и в меньшей степени за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Такая адаптация сердца к работе более эффективна, оно не семенит, а как бы делает свои шаги крупнее.

Сравнительно недавно была установлена также противоопухолевая, противотуберкулезная и антиоксидантная активность золотого корня.

Применяют золотой корень и при гипотонии, вегетативной дистонии, переутомлении, шизофрении, импотенции, функциональных расстройств нервной системы, переутомлении. Используется спиртовой (на 40%-ном спирте) экстракт (1:1), содержащий весь комплекс действующих веществ, по 5—10 капель 2—3 раз в день за 20—30 минут до еды в течение 10—20 дней. Препараты родиолы розовой противопоказаны при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении, лихорадочных состояниях.

***Настойка родиолы розовой:*** 10 г измельченного корня залить 100 г водки и настоять в темном месте 5—10 дней. Настойку принимают по 5—10 капель 3 раза в день до еды.

Золотой корень может быть использован также в качестве заварки для приготовления бодрящего чая.

При применении родиолы розовой, а также других адаптогенов растительного происхождения (лимонника китайского, элеутерококка, левзеи и т.п.) у некоторых людей возможны отрицательные реакции (в особенности у страдающих вегетососудистой дистонией, гипертонией, находящихся в климактерическом состоянии, а также имеющих другие отклонения в состоянии здоровья). Так, может отмечаться ухудшение самочувствия, головная боль, раздражительность, бессонница, снижение артериального давления. Обычно при уменьшении дозы препарата выраженность астенических реакций снижается, тогда в последующем дозировка может быть постепенно увеличена. В противном случае необходимо отказаться от использования того или иного препарата.

В пищевой промышленности золотой корень используется для приготовления безалкогольных тонизирующих напитков.

Поскольку природные ресурсы родиолы розовой невелики, ученые ищут способы их увеличения. Выращивать на плантациях это чудодейственное растение оказалось нерентабельно (корневища и корни его заготавливают, как правило, лишь по достижении 8—10-летнего возраста), а вот получить биомассу оказалось сравнительно недорого.

Технология ее производства такова: золотой корень нарезают на мельчайшие кусочки, стерилизуют и помещают в специальную питательную среду. За 25 дней в пробирке из одного грамма корня образуется двадцать. По своим свойствам получаемая биомасса практически не уступает природному корню, выкопанному в горах Алтая или Тянь-Шаня. Есть надежда, что в скором времени промышленное производство удивительного по своим лечебным качествам растения станет дешевым, а препараты его будут общедоступными.

**Тонизирующий и общеукрепляющий сбор:** родиола розовая, корни 20,0; заманиха высокая, корни 20,0; шиповник коричный, плоды 20,0; боярышник кроваво-красный, плоды 15,0; крапива двудомная, трава 15,0; зверобой продырявленный, трава 10,0

*1 ст. ложку залить 200 мл кипяченой воды, кипятить 10 минут, настоять 3—4 часа, процедить, оставшееся сырье отжать, долить кипяченой водой до 200 мл и принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день как иммуностимулирующее и тонизирующее средство.*

Среди других адаптогенных растений родиола розовая отличается наиболее выраженным противоопухолевым эффектом.